Gợi Ý 5 Loại Nước Uống Trắng Da Từ Thiên Nhiên

Xem nhanh nội dung bài viết [*Ẩn*]

- **1 Uống gì để trắng da toàn thân**
- **2 Nước uống trắng da từ thiên nhiên**
  - 2.1 Chanh Mật Ong
  - 2.2 Trà Xanh
  - 2.3 Nước ép Cần Tây
  - 2.4 Nước ép Thơm
  - 2.5 Sinh tố quả mọng
  - 2.6 Các loại nước Đậu
  - 2.7 Nước Dừa
  - 2.8 Nước ép Cà Chua
- **3 Lưu ý khi uống các loại nước trắng da**
- **4 Kết luận**

Hiện nay, có nhiều phương pháp làm trắng da như sử dụng các mỹ phẩm, tắm trắng. Tuy nhiên, một giải pháp an toàn và hiệu quả đó là bổ sung các thực phẩm làm trắng da từ bên trong. *Nước uống trắng da từ thiên nhiên* ngon miệng và tốt cho sức khỏe đang trở thành xu hướng được nhiều lựa chọn, Vậy hãy cùng tham khảo 5 loại nước uống trắng da thiên nhiên trong bài viết này.

1 Uống gì để trắng da toàn thân

Chế độ ăn uống đóng vai trò rất quan trọng giúp da trắng sáng. Ngoài việc, chăm sóc da từ bên ngoài bằng các sản phẩm làm trắng thì việc chăm sóc da từ sâu bên trong là giải pháp hữu dụng để nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh. Bởi da sẽ phản ánh chính xác tình trạng chuyển hóa, giải độc, nội tiết trong cơ thể có tốt không. Do đó, khi uống các loại nước uống collagen, vitamin sẽ tăng cường hấp thu và chuyển hóa, giải độc gan giúp làn da sáng đều màu và giảm thâm nám, lão hóa, xỉn màu.

Bên cạnh những thực phẩm bổ sung, việc uống đủ nước sẽ tăng cường trao đổi, tuần hoàn cơ thể. Như vậy sẽ hỗ trợ tăng hiệu quả dưỡng trắng, giúp làn da giảm khô, bong tróc, căng bóng, hạn chế tình trạng da sạm. Ngoài ra, chế độ ăn uống đầy đủ, uống các loại sinh tố, nước ép hoa quả có chứa nhiều vitamin C, D, E giúp tái tạo da, dưỡng ẩm, làm sáng da.

Uống nước thanh lọc cơ thể, giúp da căng mịn

2Nước uống trắng da từ thiên nhiên

Có rất nhiều phương pháp giúp dưỡng trắng da nhưng *uống gì để để trắng da toàn thân* an toàn không phải ai cũng biết. Dưới đây là các loại nước uống hỗ trợ trắng da từ thiên nhiên:

2.1 Chanh Mật Ong

Nước Chanh Mật Ong có chứa nhiều vitamin C, A, E,..không chỉ là thức uống giải nhiệt mùa hè, tốt cho sức khỏe. Đây còn được biết đến là nước uống hỗ trợ làm trắng sáng da, hỗ trợ chống oxy hóa cải thiện độ đàn hồi cho da, hỗ trợ làn da khỏe mạnh, chống lão hóa.

- **Chuẩn bị:** 1 quả Chanh, 1 thìa Mật Ong, nước ấm.
- **Cách làm:** Chanh rửa sạch và cắt làm đôi. Sau đó, chuẩn bị 1 cốc nước ấm, cho nước cốt chanh và 1 thìa Mật Ong vào khuấy đều.

Lưu ý: Đối với nước uống Chanh Mật Ong có thể uống 1 – 2 cốc mỗi ngày và nên uống vào buổi sáng sau khi thức dậy.

2.2 Trà Xanh

Nước uống Trà Xanh một thức uống có lợi cho sức khỏe. Bởi trong Trà Xanh có chứa nhiều các vitamin C, E, B,..hỗ trợ làm trắng sáng da, thanh lọc cơ thể, chống lão hóa, giảm nám tàn nhang, kiểm soát da dầu nhờn tốt.

- **Chuẩn bị:** 1 -2 túi trà xanh, nước sôi.
- **Cách làm:** Cho túi trà xanh vào cốc và đổ nước sôi. Sau đó, ngâm khoảng vài phút thì lấy túi trà ra là có thể thưởng thức

Lưu ý: Không nên uống quá nhiều nước trà xanh mỗi ngày và thời điểm thích hợp là vào buổi sáng.

2.3 Nước ép Cần Tây

Cần Tây có chứa nhiều các vitamin và khoáng chất giúp hỗ trợ làm đẹp da, giảm cân hiệu quả. Với các vitamin A, K, C giúp hỗ trợ làm trắng da. Ngoài ra, acid folic, chất xơ, kali hỗ trợ mờ thâm, chống oxy hóa.

- **Chuẩn bị:** Cần Tây tươi và nước lọc vừa đủ.
- **Cách làm:** Rửa sạch Cần Tây và cắt thành các miếng nhỏ. Sau đó, cho Cần Tây, nước lọc vào máy ép lấy nước.

Lưu ý: Mỗi ngày nên uống khoảng 200ml nước ép Cần Tây và uống trước ăn. Cần Tây có mùi hơi khó uống cho nên có thể kết hợp với các loại trái cây (Táo. Dứa, Cà Rốt,..).

Nước ép Cần Tây

2.4 Nước ép Thơm

Đây là một trong những loại nước ép tốt cho da. Trong trái Thơm có chứa nhiều vitamin và khoáng chất. Vitamin C có tác dụng chống oxy hóa, hỗ trợ làn da căng mịn, tái tạo tế bào, chống lão hóa, hỗ trợ làm trắng sáng da.

- **Chuẩn bị:** 1 quả Thơm
- **Cách làm:** Gọt bỏ vỏ và ép lấy nước và thưởng thức.

Lưu ý: Nên uống vào buổi sáng trước hoặc sau ăn 30 phút. Không nên uống quá nhiều mỗi ngày vì trong trái Thơm có tính axit nhẹ dễ gây kích ứng dạ dày.

2.5 Sinh tố quả mọng

Các loại sinh tố quả mọng rất tốt cho da. Trong các loại quả này có chứa nhiều vitamin và khoáng chất, Collagen tự nhiên. Tác dụng hỗ trợ duy trì làn da mịn màng, ngăn ngừa hình thành nếp nhăn, hỗ trợ cải thiện độ sáng cho da.

- Các loại quả mọng như: Dâu Tây, Việt Quất, Nho,..Có thể ép các loại quả và mix cùng nhau để có một cốc sinh tố thơm ngon vừa tốt cho sức khỏe và làn da.

2.6 Các loại nước Đậu

Uống các loại nước Đậu không chỉ giải nhiệt, tốt cho sức khỏe mà còn hỗ trợ làm trắng da, giúp da săn chắc, hạn chế nổi mụn. Có thể rang các loại đậu và nấu chín để lấy nước uống.

- Nên uống các loại nước Đậu trước hoặc sau ăn khoảng 30 phút.

Các loại Đậu hỗ trợ đẹp da

2.7 Nước Dừa

Nước Dừa có tính mát, với chứa nhiều dưỡng chất, các vitamin. Nhất là hàm lượng vitamin C tác dụng hỗ trợ cấp ẩm da từ trong, hỗ trợ sáng da, giảm mụn, thanh lọc cơ thể và làm sạch da từ bên trên trong.

Lưu ý: Để uống nước Dừa đạt hiệu quả tốt nên uống sáng, sau khi vận động nhưng không nên khi bụng đói. Mỗi ngày không nên uống quá 2 quả dừa tươi.

2.8 Nước ép Cà Chua

Nước ép Cà Chua là một thức uống làm đẹp da. Với hàm lượng vitamin và khoáng chất trong Cà Chua giúp làm sáng đều màu da, dưỡng ẩm, hỗ trợ ngăn ngừa nếp nhăn, ngăn ngừa lão hóa,..

- **Chuẩn bị:** Cà Chua, Đường hoặc Mật Ong.
- **Cách làm:** Rửa sạch và cắt thành miếng. Sau đó, cho vào ép hoặc xay nhuyễn và lọc qua rây lấy nước. Thêm chút đường hoặc mật ong vào khuấy đều thưởng thức.

Nước ép Cà Chua giúp làm sáng da

3 Lưu ý khi uống các loại nước trắng da

Các loại nước uống trắng da từ tự nhiên an toàn cho sức khỏe. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả tốt cần lưu ý một số điểm như sau:

- **Uống đủ liều lượng nhưng lạm dụng:** Đối với các loại nước ép trái cây dù tốt cho sức khỏe nhưng không nên uống quá nhiều. Có thể gây ra tình trạng rối loạn tiêu hóa, tăng đường huyết,..
- **Uống vào thời điểm hợp lý:** Nên uống vào buổi sáng là thời điểm để cơ thể dễ dàng hấp thụ mạnh dưỡng chất.
- **Ưu tiên chọn các nguyên liệu tươi:** Nên chọn các loại trái cây, rau củ tươi ngon, có nguồn gốc.
- Nên uống ngay sau khi ép khoảng 15 – 30 phút hoặc bảo quản ngăn mát trong vòng 24 giờ.
- Kết hợp lối sống lành mạnh, ăn uống đầy đủ dưỡng chất, không nên thức khuya, tránh căng thẳng.
- Tập luyện thể dục thể thao mỗi ngày vừa tăng cường sức khỏe, hỗ trợ tăng cường lưu thông máu, giải tỏa căng thẳng và giúp da săn chắc.

4 Kết luận

Trên đây là những thông tin chia sẻ về **nước uống trắng da**. Mong rằng với những gợi ý về thức uống làm trắng từ thiên nhiên trong bài viết sẽ giúp mọi người thực hiện đúng cách để hỗ trợ dưỡng da khỏe mạnh từ bên trong. Ngoài ra, nếu có nhu cầu tư vấn mua sản phẩm bổ sung chăm sóc da vui lòng liên hệ **Nhà Thuốc Vivita** để được tư vấn chi tiết.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/nuoc-uong-trang-da.html